

**Polar CS500+ Instrukcja obsługi**

# SPIS TREŚCI

<b>1. POZNAJ KOMPUTER ROWEROWY POLAR CS500 .....</b>	<b>4</b>
<b>2. PIERWSZE KROKI .....</b>	<b>6</b>
Funkcje przycisków i struktura menu .....	6
Ustawienia podstawowe .....	7
Pomiar wielkości kół .....	7
Montowanie uchwytu rowerowego Polar .....	7
Mocowanie komputera rowerowego do uchwytu rowerowego .....	8
<b>3. TRENING .....</b>	<b>9</b>
Zakładanie nadajnika .....	9
Rozpoczęcie treningu .....	9
Informacje o treningu .....	11
Oznaczanie początku okrążenia .....	12
Funkcje w trybie wstrzymania .....	13
Zakończenie treningu .....	13
Trenowanie z OwnZone .....	13
Wyznaczanie strefy OwnZone .....	14
<b>4. PO TRENINGU .....</b>	<b>16</b>
Plik treningu .....	16
Usuwanie plików treningowych .....	18
Dane łączne .....	18
<b>5. PRZESYŁANIE DANYCH .....</b>	<b>20</b>
<b>6. USTAWIENIA .....</b>	<b>21</b>
Ustawienia dla jazdy na rowerze .....	21
Ustawienia zegara .....	21
Ustawienia stref tętna .....	22
Ustawienia roweru .....	22
AutoStart .....	22
Koło .....	23
Prędkość .....	24
Kadencja .....	24
Moc .....	24
Ustawienia wysokości .....	25
Ustawienia zegara .....	25
Ustawienia użytkownika .....	26
Tętno maksymalne (HRmaks.) .....	26
Tętno w pozycji siedzącej (HRspocz.) .....	26
Ustawienia ogólne .....	27
<b>7. KORZYSTANIE Z NOWEGO AKCESORIUM .....</b>	<b>28</b>
Procedura uczenia nowego sensora prędkości .....	28
Procedura uczenia nowego sensora kadencji* .....	28
Procedura uczenia nowego sensora mocy* .....	28
<b>8. KORZYSTANIE Z NOWEGO NADAJNIKA .....</b>	<b>30</b>
Procedura uczenia nowego nadajnika .....	30
<b>9. WAŻNE INFORMACJE .....</b>	<b>31</b>
Pielęgnacja i konserwacja .....	31
Jak dbać o urządzenie .....	31
Serwis .....	31

Wymiana baterii .....	31
Wymiana baterii w komputerze rowerowym .....	32
<b>Środki ostrożności .....</b>	<b>33</b>
Zakłócenia podczas treningu .....	33
Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia .....	33
<b>Dane techniczne .....</b>	<b>34</b>
<b>Najczęściej zadawane pytania .....</b>	<b>36</b>
<b>Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar .....</b>	<b>37</b>
<b>Zastrzeżenia prawne .....</b>	<b>39</b>
<b>INDEKS .....</b>	<b>40</b>

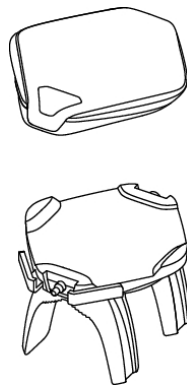
# 1. POZNAJ KOMPUTER ROWEROWY POLAR CS500

Gratulujemy zakupu nowego komputera rowerowego Polar CS500!

W niniejszym podręczniku zawarto informacje, które pomogą w pełni wykorzystać możliwości komputera rowerowego.

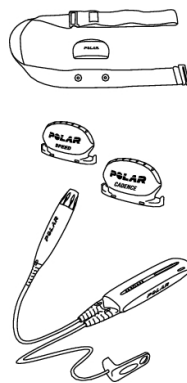
Najnowszą wersję podręcznika użytkownika można pobrać z witryny [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support).

**Komputer rowerowy Polar CS500** dostarcza wszelkich niezbędnych danych służących do poprawy wydajności jazdy oraz przechowuje je do dalszej analizy. Dzięki dużym rozmiarom nowego wyświetlacza informacje dotyczące treningu są wyraźnie widoczne w każdych warunkach. Innowacyjna technologia przycisków pozwala w łatwy i bezpieczny sposób zmieniać funkcje nawet przy dużych prędkościach.



Komputer rowerowy może być łatwo zamontowany do mostka lub kierownicy za pomocą nowego uchwytu **Polar Dual Lock**. Specjalnie zaprojektowany uchwyt z metalowymi elementami gwarantuje stabilne zamocowanie komputera rowerowego do kierownicy lub mostka.

Wygodny nadajnik **Polar WearLink®+ W.I.N.D.** wysyła sygnał tętna do komputera rowerowego z dokładnością EKG. Nadajnik składa się z paska oraz kostki.



**Sensor prędkości Polar CS™ W.I.N.D.** bezprzewodowo mierzy przejechany dystans oraz rzeczywistą, średnią, a także maksymalną prędkość.

Opcjonalny **sensor kadencji Polar CS™ W.I.N.D.** mierzy bezprzewodowo rzeczywistą i średnią kadencję (tempo) pedałowania wyrażaną w obrotach na minutę.


Opcjonalny sensor **Polar Power Output Sensor™** **W.I.N.D.** mierzy bezprzewodowo moc wyrażoną w watach i kadencję.

Dane można przesyłać z komputera rowerowego do portalu [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com) za pomocą nowego urządzenia do przesyłu danych **Polar DataLink**. Podłączone do portu USB urządzenie DataLink automatycznie wykryje komputer rowerowy dzięki zastosowaniu technologii W.I.N.D.



Serwis internetowy **polarpersonaltrainer.com** został stworzony z myślą o wspieraniu użytkowników w ich dążeniu do osiągnięcia celów treningowych. Możesz tam:

- Zapisywać pliki treningowe w celu ich długoterminowego śledzenia.
- Analizować i śledzić postępy w najdrobniejszych szczegółach.
- Analizować intensywność treningu i niezbędną liczbę przerw za pomocą funkcji obciążenia treningowego.
- Optymalizować metody treningu dzięki programom treningowym Polar.
- Współzawodniczyć ze znajomymi w wirtualnych zawodach i kontaktować się z innymi entuzjastami sportu.

 *Dane z wszystkich kompatybilnych sensorów i nadajnika WearLink są bezprzewodowo przesyłane do komputera rowerowego przy użyciu technologii 2,4 GHz W.I.N.D. zastrzeżonej przez firmę Polar. Pozwala to na eliminację zakłóceń podczas treningu.*

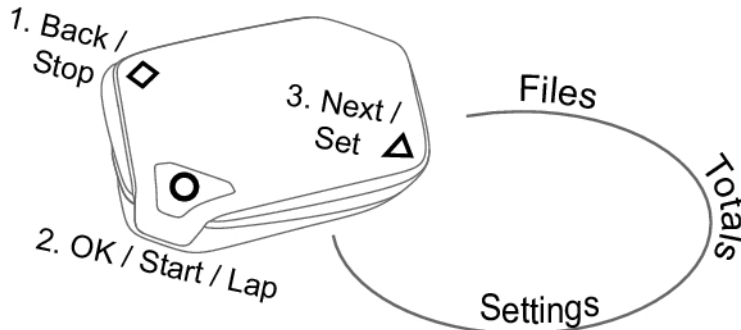
Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pozwolić nam na dalszy rozwój produktów i usług oraz coraz lepsze dopasowanie ich do Twoich potrzeb.

Poradniki wideo można obejrzeć na stronie [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

## 2. PIERWSZE KROKI

### Funkcje przycisków i struktura menu

Komputer rowerowy posiada trzy łatwe w użyciu przyciski pełniące różne funkcje w zależności od sytuacji, w jakiej zostaną użyte.

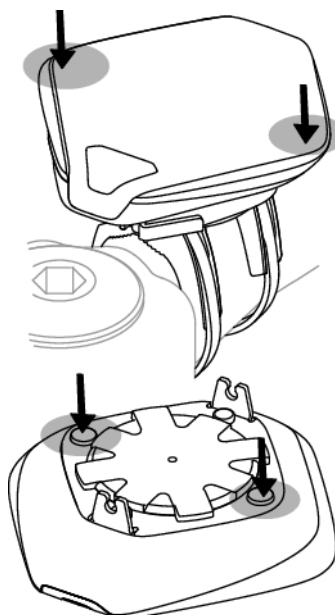


1. □ BACK/STOP (WSTECZ/STOP)	2. ○ OK/START/LAP/RESET (OK/START/OKRĄŻENIE/RESET)	3. ▷ NEXT/SET (DALEJ/USTAWIENIA)
<ul style="list-style-type: none"> <li>Wyjście z menu</li> <li>Powrót do poprzedniego poziomu</li> <li>Pozostawienie ustawień bez zmian</li> <li>Anulowanie wyboru</li> <li>Po wciśnięciu i przytrzymaniu przycisku powrót do trybu wyświetlania czasu z jakiegokolwiek innego trybu</li> <li>Po wciśnięciu i przytrzymaniu przycisku w trybie wyświetlania czasu przejście do trybu oszczędzania energii</li> <li>Po trzysekundowym przytrzymaniu przycisku w trybie oszczędzania energii aktywacja komputera rowerowego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Potwierdzenie wyboru</li> <li>Rozpoczęcie zapisu sesji treningowej</li> <li>Oznaczenie początku okrążenia</li> <li>Wyzerowanie wartości łącznych</li> <li>Po trzysekundowym przytrzymaniu przycisku w trybie oszczędzania energii aktywacja komputera rowerowego</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Przejsięcie do kolejnego trybu lub poziomu menu</li> <li>Zmiana roweru po wciśnięciu i przytrzymaniu przycisku w trybie wyświetlania czasu</li> <li>Zmiana wybranej wartości</li> <li>Po trzysekundowym przytrzymaniu przycisku w trybie oszczędzania energii aktywacja komputera rowerowego.</li> </ul>

**i** Komputer rowerowy automatycznie przechodzi w tryb oszczędzania energii, jeśli w trybie wyświetlania czasu w ciągu pięciu minut nie zostanie naciśnięty żaden przycisk. Komputer rowerowy może zostać ponownie włączony poprzez przytrzymanie dowolnego przycisku przez trzy sekundy.

Przycisków □ i ▷ możesz używać na dwa sposoby:

1. Jeśli komputer rowerowy jest zamontowany na mostku lub kierownicy, delikatnie naciśnij lewy lub prawy bok komputera rowerowego.
2. Jeśli trzymasz komputer rowerowy w ręku, użyj przycisków znajdujących się z tyłu komputera rowerowego.



## Ustawienia podstawowe

Przed użyciem komputera rowerowego po raz pierwszy dopasuj ustawienia podstawowe. Wprowadź swoje najdokładniejsze dane, aby uzyskać prawidłowe informacje zwrotne dotyczące odbytego treningu oparte na Twojej wydolności.

Aby wprowadzić dane, naciśnij przycisk SET (USTAWIENIA) i zaakceptuj, naciskając OK. Wartości będą zmieniać się szybciej, jeśli przytrzymasz przycisk SET (USTAWIENIA).

Aktywacja komputera rowerowego następuje po naciśnięciu dowolnego przycisku przez trzy sekundy. Wyświetlony zostanie komunikat **Basic SET** (USTAWIENIA podstawowe). Naciśnij przycisk START i dostosuj poniższe dane:

1. **Time set** (ustawienia godziny): Wybierz format **12h** lub **24h**. W przypadku formatu **12h** wybierz **AM** lub **PM**. Wprowadź godzinę.
2. **Date set** (ustawienia daty): Wprowadź datę.
3. **Unit** (jednostka): Wybierz układ metryczny (**kg/cm**) lub anglosaski (**lb/ft**).
4. **Weight** (masa): Podaj masę ciała.
5. **Height** (wzrost): Podaj swój wzrost. W formacie anglosaskim (LB/FT) najpierw wprowadź stopy, a następnie cale.
6. **Birthday** (data urodzenia): Wprowadź swoją datę urodzenia.
7. **Sex** (płeć): Wybierz **Male** (mężczyzna) lub **Female** (kobieta).
8. Wyświetlony zostanie komunikat **Settings DONE** (WPROWADZONO ustawienia). Aby zmienić ustawienia, przytrzymaj przycisk BACK (WSTECZ) do momentu wyświetleniażądanego ustawienia. Aby zatwierdzić ustawienia, naciśnij OK, a komputer rowerowy przejdzie do trybu wyświetlania czasu.

## Pomiar wielkości kół

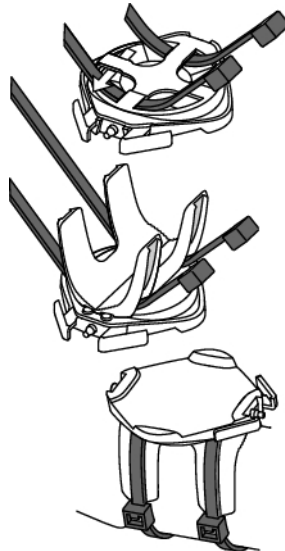
Przed rozpoczęciem jazdy wprowadź do komputera rowerowego wielkość kół roweru. Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia roweru (strona 22).

## Montowanie uchwytu rowerowego Polar

Możesz zamontować uchwyt na mostku albo po lewej lub prawej stronie kierownicy.

## POLSKI

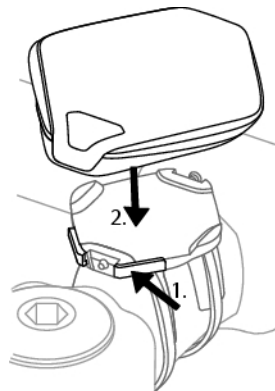
1. Przeprowadź dwie opaski zaciskowe przez otwory w uchwycie. Jeśli zakładasz uchwyt na kierownicę, przeprowadź opaski zaciskowe w odwrotnym kierunku.
2. Następnie umieść w uchwycie gumową nakładkę. Upewnij się, że nakładka jest dobrze dopasowana.
3. Połóż nakładkę i uchwyt na mostku/kierownicy i umocuj ją opaskami zaciskowymi. Dobrze zaciśnij opaski, aby zapewnić jak najlepsze przyleganie uchwytu. Odetnij wystające elementy opasek.



Poradnik wideo można obejrzeć na stronie [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

## Mocowanie komputera rowerowego do uchwytu rowerowego

1. Wciśnij przycisk i umieść komputer rowerowy w uchwycie.
2. Zwolnij przycisk, aby zamocować komputer rowerowy w uchwycie. Zanim wyruszysz w trasę, upewnij się, że komputer rowerowy jest prawidłowo zamocowany w uchwycie.



**Aby odłączyć komputer rowerowy od uchwytu**, wciśnij przycisk i unieś komputer rowerowy z uchwytu.

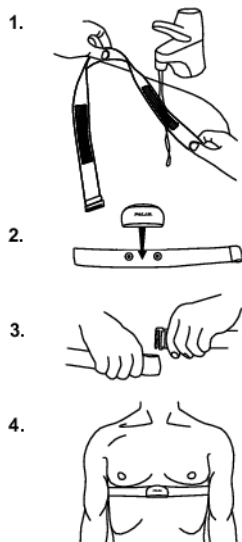
Poradnik wideo można obejrzeć na stronie [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).



## 3. TRENING

### Zakładanie nadajnika

Założ nadajnik, aby pomiar tętna był możliwy.



1. Miejsca na pasku, w których widoczne są elektrody, zwilż dokładnie pod bieżącą wodą.

**i** W bardziej wymagających warunkach, np. podczas długo trwających imprez sportowych, zalecamy używanie płynu przewodzącego lub żelu, aby kontakt był lepszy. Bardzo ważne jest, aby ostrożnie umyć nadajnik po zastosowaniu płynu lub żelu.

2. Zamocuj kostkę na pasku. Wyreguluj pasek w taki sposób, by dobrze przylegał do ciała.
3. Załóż pasek nieznacznie poniżej mięśni klatki piersiowej, zapinając haczyk na drugim końcu paska.
4. Sprawdź, czy nawilżone miejsca z elektrodami przylegają dokładnie do skóry oraz czy logo firmy Polar umieszczone na kostce znajduje się pośrodku i w pionie.

**Aby maksymalnie zwiększyć żywotność baterii nadajnika, po każdym użyciu odpinaj kostkę od paska. Przepłucz pasek pod bieżącą wodą. Szczegółowe informacje dotyczące prania można uzyskać w Pielęgnacja i konserwacja (strona 31).**

Poradnik wideo można obejrzeć na stronie [http://www.polar.fi/en/support/video\\_tutorials](http://www.polar.fi/en/support/video_tutorials).

**i** Nadajnik Polar WearLink może być używany wraz ze specjalnym kostiumem treningowym z wbudowanymi miękkimi elektrodami. Miejsca na kostiumie, w których znajdują się elektrody, zwilż pod bieżącą wodą. Zamocuj kostkę nadajnika do kostiumu, nie używając paska, tak aby logo Polar było ustawione pionowo.

### Rozpoczęcie treningu

Zamocuj komputer rowerowy na uchwycie i aktywuj go, przytrzymując  przycisk.

W trybie wyświetlania czasu komputer rowerowy automatycznie rozpocznie wykrywanie sygnału tętna.



Cyfra w lewym górnym rogu oznacza rower, który aktualnie jest używany. Automatycznie wybierany jest rower używany podczas poprzedniej sesji treningowej. Aby zmienić rower, w trybie wyświetlania czasu przytrzymaj przycisk NEXT (DALEJ).



Jeżeli włączyłeś funkcję AutoStart, komputer rowerowy zacznie automatycznie rejestrować sesję treningową po rozpoczęciu jazdy. Więcej informacji o funkcji AutoStart znajduje się w części Ustawienia roweru (strona 22).  
Jeżeli nie włączyłeś funkcji AutoStart, naciśnij przycisk START, aby rozpocząć rejestrację.

Jednocześnie wyświetlane są trzy wiersze zawierające dane treningowe. Naciśnij przycisk NEXT (DALEJ), aby wyświetlić następujące ekrany:



Szczegółowy opis wyświetlanych informacji znajduje się w części Informacje o treningu (strona 11).

**Dystans** naprzemiennie z **dystansem okrążenia** (po przejechaniu minimum jednego okrążenia).  
**Prędkość**  
**Tętno i kadencja**



**Średnia prędkość**  
**Prędkość**  
**Średnie tętno i kadencja**



**Prędkość**  
**Stoper**  
**Tętno i kadencja**



**Czas dotarcia na miejsce**  
**Bieżąca godzina**  
**Tętno i kadencja**



**Wartości graniczne tętna**  
**Czas w strefie docelowej**  
**Tętno i kadencja**




**Kalorie**  
**Wydatek kalorii na godzinę**  
**Tętno i kadencja**




**Wysokość**  
**Inklinometr**  
**Temperatura i kadencja**



**Dystans wycieczki**  
**Prędkość/moc**  
**Tętno i kadencja**

 Możesz skonfigurować komputer rowerowy tak, aby automatycznie wyświetlał kolejne ekrany, naciskając i przytrzymując przycisk NEXT (DALEJ). Wyłącz przewijanie, naciskając przycisk NEXT (DALEJ).

## Informacje o treningu

Informacje na wyświetlaczu	Opis
<b>Wysokość</b>	Bieżąca wysokość n.p.m. w metrach/stopach.
<b>Czas dotarcia na miejsce</b>	Po wprowadzeniu dystansu, jaki chcesz przejechać, komputer rowerowy oszacuje czas dojazdu na miejsce na podstawie prędkości jazdy. Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia dla jazdy na rowerze (strona 21).  Jeśli funkcja przejechanego dystansu jest wyłączona, zamiast czasu dojazdu wyświetlana będzie prędkość.
<b>Średnie tętno</b>	Średnie tętno podczas sesji treningowej jest wyświetlane ze wskaźnikiem, który informuje o wzroście lub spadku tętna.
<b>Średnia prędkość</b>	Średnia prędkość jazdy podczas treningu jest wyświetlana ze wskaźnikiem, który informuje o wzroście lub spadku prędkości (wymagany sensor prędkości Polar CS W.I.N.D.).
<b>Kadencja</b>	Tempo pedałowania wyrażane jest w obrotach na minutę (wymagany opcjonalny sensor prędkości Polar CS W.I.N.D.).
<b>Kalorie</b>	Liczba spalonych kalorii. Łączna liczba kalorii zliczana jest od momentu wyświetlenia tętna.
<b>Wydatek kalorii na godzinę</b>	Prędkość spalania kalorii na godzinę.
<b>Dystans</b>	Przejechany dystans (wymagany sensor prędkości Polar CS W.I.N.D.).
<b>Tętno</b>	Bieżące tętno.
<b>Wartości graniczne tętna</b>	Dolna i górna wartość graniczna tętna. Symbol serca przemieszcza się w lewo lub prawo, w zależności od aktualnej wartości tętna. Jeśli symbol ten nie jest widoczny, wartości tętna pozostają poza strefą docelową. Alarm pomaga utrzymać tętno w wyznaczonej strefie.   Alarm możesz wyłączyć, dezaktywując dźwięki w ustawieniach ogólnych. Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia ogólne (strona 27)

Informacje na wyświetlaczu	Opis
<b>Inklinometr</b>	Nachylenie w górę/w dół przedstawione w postaci procentowej oraz w stopniach. Dzięki funkcji pomiaru nachylenia terenu przedstawiającej nachylenie w górę/w dół w postaci numerycznej możesz łatwo odpowiednio dobrać wysiłek.
<b>Dystans okrążenia</b>	Dystans okrążenia (wymagany sensor prędkości Polar CS W.I.N.D.).
<b>Moc</b>	Moc wyrażona w watach (wymagany opcjonalny sensor Polar Power Output W.I.N.D.).
<b>Prędkość</b>	Bieżąca prędkość (wymagany sensor prędkości Polar CS W.I.N.D.).
<b>Stoper</b>	Dotychczasowy czas trwania sesji treningowej.
<b>Temperatura</b>	Bieżąca temperatura
<b>Czas w strefie</b>	Czas treningu w granicach limitów tętna.
<b>Bieżąca godzina</b>	Bieżąca godzina
<b>Dystans wycieczki</b>	Dystans pomiędzy punktami A i B. Funkcja ta służy do pomiaru odległości pomiędzy dwoma punktami na trasie (wymagany sensor prędkości Polar CS™ W.I.N.D.). Dystans wycieczki można wyzerować podczas stanu wstrzymania.

## Oznaczanie początku okrążenia

Oznacz początek okrążenia, naciskając przycisk LAP (OKRĄŻENIE). Wyświetlone zostaną następujące informacje:



**Czas okrążenia** określa czas, w jakim pokonane zostało jedno okrążenie.  
**Tętno/numer okrążenia**



**Międzyczas** określa czas, jaki upłynął od momentu rozpoczęcia treningu do momentu zapisania czasu ostatniego okrążenia.  
**Średnie tętno** (od początku okrążenia).

Jeśli aktywowałeś funkcję automatycznego zapisu czasu okrążeń, komputer rowerowy automatycznie zapisze czas okrążenia po przejechaniu założonego dystansu. Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia dla jazdy na rowerze (strona 21).

## Funkcje w trybie wstrzymania

Aby wstrzymać rejestrowanie sesji treningowej, naciśnij przycisk STOP.

W trybie dostępne są następujące opcje:

- **Continue** (kontynuuj) – kontynuowanie rejestrowania sesji treningowej.
- **Exit** (wyjdz) – zakończenie rejestrowania sesji treningowej.
- **Summary** (podsumowanie) – wyświetlenie podsumowania danych treningowych. Wyświetlone zostaną następujące informacje:
  - **Exe. Time** (czas treningu): czas rejestracji sesji treningowej oraz wartości tętna.
  - **Limits** (limity): Wartości graniczne tętna mające zastosowanie podczas sesji treningowej (o ile zostały ustawione).
  - **In zone** (w strefie): Czas spędzony w docelowej strefie tętna.
  - **Kcal/%Fat** (kalorie/% tłuszczu): Liczba kalorii spalonych podczas treningu oraz procent spalonej tkanki tłuszczowej.
  - **Speed** (prędkość): Średnia prędkość.
  - **Cadence** (kadencja): Średnia kadencja.
  - **Distance** (Dystans): Przejechany dystans.
  - **Ride Time** (czas jazdy): Czas jazdy. Przykładowo, jeśli się zatrzymasz, ale nie wstrzymasz zapisu treningu, zliczanie czasu zostanie automatycznie wyłączone, ale czas sesji treningu będzie nadal naliczany.  
Jeżeli włączyłeś funkcję AutoStart, czas jazdy i czas treningu są równoznaczne, ponieważ komputer rowerowy automatycznie rozpoczyna/wstrzymuje rejestrację sesji treningowej po rozpoczęciu jazdy/zatrzymaniu się.
  - **Power** (moc): Średnia moc.
  - **Ascent** (wzniesienie): metry/stopy podejścia.
  - **Altitude** (wysokość): Średnia wysokość.
- **Sound** – konfiguracja dźwięków: **Off** (wył.), **Soft** (cichy), **Loud** (głośny) lub **Very Loud** (bardzo głośny).
- **Reset TRIP** (resetowanie danych wycieczki) – resetowanie danych wycieczki. Potwierdź, naciskając OK.
- **Auto SCROLL** (automatyczne przewijanie) – automatyczne wyświetlanie kolejnych ekranów.
- **Sensor SEARCH** (wyszukaj sensor) – wyszukiwanie sensora WearLink, prędkości, kadencji\* i mocy\* w przypadku zaniku sygnału podczas sesji treningowej z powodu zakłóceń.

## Zakończenie treningu

Naciśnij przycisk STOP, aby wstrzymać rejestrację sesji treningowej. Wyświetlony zostanie komunikat **Continue** (kontynuuj).

Ponownie naciśnij przycisk STOP.

Po zakończeniu treningu zadbaj o swój nadajnik. **Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę nadajnika, a pasek płucz pod bieżącą wodą.** Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F; przynajmniej po każdym pięciu sesjach.

Szczegółowe instrukcje pielęgnacji i konserwacji znajdują się w części Pielęgnacja i konserwacja (strona ?).

## Trenowanie z OwnZone

Komputer rowerowy automatycznie wyznacza indywidualną, optymalną i bezpieczną strefą wysiłkową – Twoją strefę OwnZone. Unikalna funkcja Polar OwnZone wyznacza indywidualne zakresy tętna właściwe

do przeprowadzenia treningu kondycyjnego. Funkcja ta pomaga w rozgrzewce, uwzględniając obecną kondycję fizyczną i stan psychiczny. W przypadku większości osób dorosłych wartości wyliczone przez OwnZone wynoszą od 65 do 85% tętna maksymalnego.

Znajomość i interpretacja sygnałów wysyłanych przez ciało podczas treningów jest istotnym czynnikiem wpływającym na poprawę kondycji. Ze względu na fakt, że przebieg rozgrzewki może różnić się w zależności od rodzaju treningu, a także możliwe są codzienne wahania formy psychofizycznej (np. z powodu stresu czy choroby), korzystanie z funkcji OwnZone przy każdej sesji treningowej gwarantuje określenie najbardziej wydajnych zakresów tętna właściwych dla danego rodzaju ćwiczeń i stanu fizycznego w danym dniu.

Wartości graniczne OwnZone można określić w ciągu 1 do 5 minut w trakcie rozgrzewki. Trening należy zaczynać powoli i od niskiej intensywności i powoli zwiększać intensywność oraz tętno. Funkcja OwnZone przeznaczona jest dla osób zdrowych. W niektórych przypadkach stan Twego zdrowia może pociągać za sobą przekłamanie pomiarów wykonywanych przy użyciu funkcji OwnZone. Na taki stan rzeczy mają wpływ m.in. wysokie ciśnienie krwi, arytmia serca oraz niektóre środki farmakologiczne.

**Przed rozpoczęciem definiowania własnych wartości OwnZone upewnij się, że:**

- Ustawienia użytkownika zostały wprowadzone poprawnie.
- Funkcja OwnZone jest aktywna. Więcej informacji można znaleźć w części Ustawienia stref tętna (strona 24). Komputer rowerowy automatycznie wyznaczy strefę OwnZone za każdym razem, gdy rozpoczniesz trening (jeśli funkcja ta jest włączona).

**Wyznaczanie strefy OwnZone**

Funkcja OwnZone wylicza wartości w pięciu etapach. Jeśli dźwięki są włączone, sygnał dźwiękowy poinformuje o zakończeniu każdego etapu.

1. Załóż nadajnik w opisany wcześniej sposób. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk **START**.
2. Wyświetlony zostanie komunikat **OZ >**, a funkcja OwnZone rozpocznie obliczenia. Jedź lub idź wolnym tempem przez 1 min. W trakcie pierwszego etapu utrzymuj tętno poniżej 100 uderzeń na minutę/50%  $HR_{maks.}$ .
3. **OZ >>** Jedź lub idź normalnym tempem przez 1 min. Powoli zwiększ tętno o około 10 uderzeń na minutę/5%  $HR_{maks.}$ .
4. **OZ >>>** Jedź lub idź szybkim tempem przez 1 min. Powoli zwiększ tętno o około 10 uderzeń na minutę/5%  $HR_{maks.}$ .
5. **OZ >>>>** Jedź szybkim tempem lub powoli biegnij przez 1 min. Powoli zwiększ tętno o około 10 uderzeń na minutę/5%  $HR_{maks.}$ .
6. **OZ >>>>>** Jedź lub biegnij szybkim tempem przez 1 min. Zwiększ tętno o około 10 uderzeń na minutę/5%  $HR_{maks.}$ .

Dwa następujące po sobie sygnały dźwiękowe oznaczają koniec procedury wyznaczania strefy OwnZone.

Wyświetlony zostanie komunikat **OwnZone Updated** oraz wyliczona strefa tętna. Wartości graniczne strefy są podawane w uderzeniach na minutę (bpm) lub jako procent maksymalnego tętna (HR%), zależnie od ustawień.

Jeśli wyznaczanie OwnZone nie powiodło się, zostanie użyta poprzednio wyznaczona wartość, a na wyświetlaczu pojawi się komunikat **OwnZone** wraz z wartościami granicznymi. Jeśli strefa OwnZone nie została wyznaczona, automatycznie użyte zostaną wartości graniczne obliczone w oparciu o wiek.

Teraz możesz kontynuować sesję treningową. Aby trening przyniósł największe korzyści, Twoje tętno powinno pozostać w wyznaczonych granicach. Czas poświęcony na wyznaczenie strefy OwnZone jest doliczany do zapisanego czasu treningu.

Alternatywnie, aby pominąć obliczenia OwnZone i użyć poprzednio wyliczonych wartości, naciśnij przycisk **STOP** w dowolnym momencie procedury.

**Ponowne wyznaczenie strefy OwnZone:**

- Po zmianie otoczenia lub trybu treningu.
- W przypadku przystępowania do treningu po tygodniowej przerwie.
- Jeśli nie odzyskałeś jeszcze sił po poprzednim treningu lub jeśli czujesz się zestresowany lub zmęczony.
- Po zmianie ustawień użytkownika.

## 4. PO TRENINGU

### Plik treningu

Możesz przeglądać szczegółowe dane z sesji treningowych na zakładce **FILES** (PLIKI).

1. W trybie wyświetlania czasu naciśnij przycisk **NEXT** (DALEJ). Wyświetlony zostanie komunikat **FILES** (PLIKI).
2. Naciśnij przycisk **START**, aby wyświetlić następujące informacje:
  - Data i godzina rozpoczęcia sesji treningowej.
  - Numer pliku treningu (im wyższy numer, tym bardziej aktualny plik).
3. Aby przewijać pliki, naciśnij przycisk **NEXT** (DALEJ).
4. Aby wyświetlić dane znajdujące się w określonym pliku, naciśnij przycisk **OK**.
5. Za pomocą przycisku **NEXT** (DALEJ) możesz przewijać następujące dane:

Tekst na wyświetlaczu	Opis informacji
<b>Exe. Time</b> (czas treningu)	Czas trwania sesji treningowej.  Na wyświetlaczu naprzemiennie wskazywane są wartości średniego i maksymalnego tętna.
<b>Limits</b> (wartości graniczne)	Górne i dolne wartości graniczne tętna mające zastosowanie podczas sesji treningowej (o ile zostały ustawione).
<b>In Zone</b> (w strefie)	Na wyświetlaczu naprzemiennie wskazywany jest czas spędzony w strefie docelowej ( <b>In Zone</b> ) oraz czas treningu w wartościami powyżej ( <b>Above</b> ) i poniżej ( <b>Below</b> ) wartości granicznych.
<b>Kcal</b> / <b>% Fat</b> (kalorie/% tłuszczu)	Liczba kalorii spalonych podczas treningu oraz procent spalonej tkanki tłuszczowej.
<b>Distance</b> (dystans)	Przejechany dystans.
<b>Speed</b> (prędkość)	Maksymalna i średnia prędkość.
<b>Cadence</b> (kadencja)	Maksymalna i średnia kadencja.
<b>Power</b> (moc)	Maksymalna i średnia moc.
<b>Ride Time</b> (czas jazdy)	Czas jazdy. Przykładowo, jeśli się zatrzymasz, ale nie wstrzymasz zapisu treningu, zliczanie czasu zostanie automatycznie wyłączone, ale czas sesji treningu będzie nadal naliczany.  Jeżeli włączyłeś funkcję <b>AutoStart</b> , czas jazdy i czas treningu są równoznaczne, ponieważ komputer rowerowy automatycznie rozpoczyna/wstrzymuje rejestrację sesji treningowej po rozpoczęciu jazdy/zatrzymaniu się.



Tekst na wyświetlaczu	Opis informacji
<b>Alt./Temp</b> (wysokość/temperatura)	<p>Maksymalna wysokość</p> <p>Temperatura</p> <p>Aby wyświetlić dodatkowe informacje wyliczone na podstawie danych o wysokości, naciśnij przycisk OK.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Incline</b> (podjazd): maksymalne wzniesienie wyrażone w stopniach i procentach.</li> <li>• <b>Decline</b> (zjazd): maksymalny spadek wyrażony w stopniach i procentach.</li> <li>• <b>Altitude</b> (wysokość): minimalna wysokość.</li> <li>• <b>Ascent</b> (wzniesienie): wzniesienie w metrach/stopach.</li> <li>• <b>Descent</b> (spadek): spadek w metrach/stopach.</li> </ul>
<b>LAPS</b> (OKRĄŻENIA)	<p>Liczba zapisanych okrążeń.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Aby wyświetlić wartość <b>Best Lap</b> (najlepszy czas okrążenia), naciśnij przycisk START . Wyświetlone zostaną czas i numer najlepszego okrążenia.</li> <li>2. Aby wyświetlić wartość <b>Avg. Lap</b> (średni czas okrążenia), naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie średni czas okrążenia. Naciśnij przycisk OK.</li> <li>3. Możesz przewijać okrążenia, naciskając przycisk NEXT (DALEJ). Numer okrążenia wyświetlany jest w dolnym prawym rogu. Aby wyświetlić szczegółowe informacje o danym okrążeniu, naciśnij przycisk OK. Wyświetlone zostaną następujące informacje: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Speed (prędkość)</li> <li>• Cadence (kadencja)</li> <li>• Distance (dystans)</li> <li>• Power (moc)</li> <li>• Alt./Temp. (wysokość/temperatura)</li> <li>• Ascent (wzniesienie)</li> <li>• Descent (spadek)</li> <li>• Incline (podjazd)</li> <li>• Decline (zjazd)</li> </ul> </li> </ol>

Tekst na wyświetlaczu	Opis informacji
<b>A. LAPS (WSZYSTKIE OKRĄŻENIA)</b>	<p data-bbox="651 250 917 280">Liczba zapisanych okrążeń.</p> <ol data-bbox="651 315 1300 969" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="651 315 1300 405">1. Aby wyświetlić wartość <b>Best Lap</b> (najlepszy czas okrążenia), naciśnij przycisk START. Wyświetlone zostaną czas i numer najlepszego okrążenia.</li> <li data-bbox="651 416 1300 506">2. Aby wyświetlić wartość <b>Avg. Lap</b> (średni czas okrążenia), naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie średni czas okrążenia. Naciśnij przycisk OK.</li> <li data-bbox="651 517 1300 969">3. Możesz przewijać okrążenia, naciskając przycisk NEXT (DALEJ). Numer okrążenia wyświetlany jest w dolnym prawym rogu. Aby wyświetlić szczegółowe informacje o danym okrążeniu, naciśnij przycisk OK. Wyświetlone zostaną następujące informacje: <ul data-bbox="699 674 1109 969" style="list-style-type: none"> <li data-bbox="699 674 927 703">• Speed (prędkość)</li> <li data-bbox="699 707 954 736">• Cadence (kadencja)</li> <li data-bbox="699 741 938 770">• Distance (dystans)</li> <li data-bbox="699 775 874 804">• Power (moc)</li> <li data-bbox="699 808 1109 837">• Alt./Temp. (wysokość/temperatura)</li> <li data-bbox="699 842 959 871">• Ascent (wzniesienie)</li> <li data-bbox="699 875 927 904">• Descent (spadek)</li> <li data-bbox="699 909 916 938">• Incline (podjazd)</li> <li data-bbox="699 943 895 972">• Decline (zjazd)</li> </ul> </li> </ol>

## Usuwanie plików treningowych

Pamięć komputera rowerowego jest pełna po upływie *maksymalnego* czasu rejestrowania lub zapisaniu *maksymalnej liczby plików*. Więcej informacji na temat wartości granicznych znajduje się w części Dane techniczne (strona 34).

Po zapelnieniu się pamięci najstarsze pliki treningowe są zastępowane nowymi. Aby zachować plik treningowy na dłużej, prześlij go na specjalnie przygotowany portal firmy Polar dostępny pod adresem [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Więcej informacji na ten temat znajduje się w części Przesyłanie danych (strona 20).

1. Aby usunąć plik treningowy, przejdź do zakładki **FILES** (PLIKI). Naciskaj przycisk NEXT (DALEJ), dopóki nie zostanie wyświetlony komunikat **Delete FILE** (usuń plik). Naciśnij przycisk OK.
2. Wyświetlone zostaną data i godzina rozpoczęcia sesji treningowej oraz liczba plików treningowych.
3. Pliki możesz przewijać, naciskając przycisk NEXT (DALEJ). Aby zaznaczyć plik, który chcesz usunąć, naciśnij przycisk OK.
4. Wyświetlony zostanie komunikat **Are You SURE?** (czy na pewno?). Aby usunąć plik, naciśnij przycisk OK. Aby anulować usuwanie, naciskaj przycisk BACK (WSTECZ) do momentu powrotu komputera treningowego do trybu wyświetlania czasu.

## Dane łączne

Na zakładce **TOTALS** (DANE ŁĄCZNE) wyświetlany jest ogół informacji z treningów zapisanych od ostatniego resetowania danych. Wartości możesz wyświetlać w zestawieniach sezonowych lub miesięcznych. Wartości te są automatycznie uaktualniane po zatrzymaniu rejestracji danych treningowych.

W trybie wyświetlania czasu naciskaj przycisk NEXT (DALEJ) do momentu wyświetlenia komunikatu **TOTALS** (DANE ŁĄCZNE). Naciśnij przycisk START. Za pomocą przycisku NEXT (DALEJ) możesz przewijać następujące dane:


- **Trip** (wycieczka): Łączny dystans wycieczek wraz z datą, od której sumowany jest dystans.
- **Distance 1** (dystans 1): Łączny dystans przebyty na rowerze 1 wraz z datą, od której sumowany jest dystans.
- **Distance 2** (dystans 2): Łączny dystans przebyty na rowerze 2 wraz z datą, od której sumowany jest dystans.
- **Distance 3** (dystans 3): Łączny dystans przebyty na rowerze 3 wraz z datą, od której sumowany jest dystans.
- **Distance** (dystans): Łączny dystans przebyty na wszystkich trzech rowerach wraz z datą, od której sumowany jest dystans.
- **Odometer** (odometr): Łączny dystans wraz z datą, od której jest sumowany (nie można wyzerować).
- **Ride Time** (czas jazdy): Łączny czas jazdy wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Total Time** (łączny czas): Łączny czas działania wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Total Kcal** (łączna liczba kalorii): Łączna liczba spalonych kalorii wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Ascent** (wzniesienie): Łączna wartość wzniesień wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Descent** (spadek): Łączna wartość spadków wraz z datą, od której rozpoczęto zliczanie.
- **Reset ALL?** (wyzerować wszystkie?): Aby wyzerować wszystkie wartości, naciśnij przycisk START. Wyświetlony zostanie komunikat **Reset? ALL**. Naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Are You SURE?** (czy na pewno?) Aby potwierdzić, naciśnij przycisk OK. Aby anulować, naciśnij przycisk STOP.

Aby wyzerować wartość łączną, zaznacz ją, naciskając przycisk START. Wyświetlony zostanie komunikat **Reset?** (wyzerować?). Naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Are You SURE?** (czy na pewno?) Aby potwierdzić, naciśnij przycisk OK. Aby anulować, naciśnij przycisk STOP.


## 5. PRZESYŁANIE DANYCH

Aby umożliwić długoterminowe śledzenie plików treningowych, umieść je na specjalnie przygotowanym portalu polarpersonaltrainer.com. Za jego pośrednictwem możesz przeglądać szczegółowe dane z własnych sesji treningowych, uzyskując w ten sposób lepsze zrozumienie ich charakterystyki. Dzięki urządzeniu DataLink\* przesyłanie plików do sieci jest bardzo proste.

### Jak przesyłać dane:

1. Zarejestruj się w serwisie polarpersonaltrainer.com.
2. Z sekcji Downloads (Do pobrania) tego serwisu pobierz i zainstaluj na komputerze program Polar WebSync.
3. Oprogramowanie WebSync aktywuje się automatycznie, jeśli pod koniec procesu instalacji zaznaczysz pole „Launch the Polar WebSync” (Uruchom Polar WebSync).
4. Podłącz urządzenie DataLink do portu USB komputera i włącz komputer rowerowy, przytrzymując przycisk .
5. Prześlij dane zgodnie z instrukcjami dotyczącymi przesyłania danych wyświetlanymi na ekranie komputera w oknie programu WebSync. Więcej informacji na temat przesyłania danych znajduje się w pomocy programu WebSync.

Przy ponownym przesyłaniu danych przejdź do kroków 4 i 5 opisanych powyżej.

 *Przed rozpoczęciem przesyłania danych zdejmij nadajnik z klatki piersiowej.*

\* Wymagane opcjonalne urządzenie do przesyłu danych Polar DataLink.

## 6. USTAWIENIA

### Ustawienia dla jazdy na rowerze

W ustawieniach rowerowych możesz włączyć lub wyłączyć następujące funkcje:

**Reminder** (przypomnienie): Ustawienie to jest dostępne wyłącznie po włączeniu funkcji przypomnienia na stronie polarpersonaltrainer.com za pomocą programu WebSync. Funkcja ta przypomni Ci o porze uzupełnienia płynów lub zjedzenia posiłku, aby nie osłabnąć podczas treningu.

**Target dist.** (dystans docelowy): Po wprowadzeniu dystansu, jaki chcesz przejechać, komputer rowerowy oszacuje czas dojazdu na miejsce na podstawie prędkości jazdy.

**R. Lap** (automatyczny zapis międzyczasów): Po wprowadzeniu dystansu dla automatycznego zapisu okrążeń komputer rowerowy zapisze informacje o okrążeniu za każdym razem, kiedy przejedziesz ustawiony dystans. Przykładowo, jeśli ustawisz 1 km/milę, komputer rowerowy będzie zapisywać informacje o okrążeniu co kilometr/milę.

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia dla jazdy na rowerze, wybierz **Settings > Cycling SET** (ustawienia > ustawienia dla jazdy na rowerze).

Wskazania wyświetlacza:	Zmień migającą wartość, naciskając przycisk SET (USTAWIENIA)	Zatwierdź wartość, naciskając OK
<b>Przypomnienie</b> (przypomnienie)	Włącz/wyłącz przypomnienie, wybierając <b>ON</b> (wł.)/ <b>OFF</b> (wył.).	OK
<b>Target dist.</b> (dystans docelowy)	1. Włącz/wyłącz funkcję dystansu docelowego, wybierając <b>ON</b> (wł.)/ <b>OFF</b> (wył.). 2. Wprowadź dystans.	OK
<b>R. Laps</b> (wszystkie okrążenia)	1. Włącz/wyłącz funkcję automatycznego zapisu międzyczasów, wybierając <b>ON</b> (wł.)/ <b>OFF</b> (wył.). 2. Wprowadź dystans.	OK

### Ustawienia zegara

Komputer rowerowy wyposażony jest w dwa osobne zegary. Zegary te działają podczas zapisywania treningu.

Funkcję tę można wykorzystać jako narzędzie w treningu interwałowym. Podpowiada, kiedy należy zmieniać intensywność treningu.

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia zegara, wybierz **Settings > Timer SET** (ustawienia > USTAWIENIA zegara).

Wskazania wyświetlacza:	Zmień migającą wartość, naciskając przycisk SET (USTAWIENIA)	Zatwierdź wartość, naciskając OK
<b>Timer 1</b> (zegar 1)	1. Włącz lub wyłącz zegar ( <b>Timer 1</b> ), wybierając <b>ON</b> (wł.)/ <b>OFF</b> (wył.). 2. Po włączeniu zegara ustaw minuty, a następnie sekundy.	OK

Wskazania wyświetlacza:	Zmień migającą wartość, naciskając przycisk SET (USTAWIENIA)	Zatwierdź wartość, naciskając OK
<b>Timer 2</b> (zegar 2)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Włącz lub wyłącz zegar (<b>Timer 2</b>), wybierając <b>ON</b> (wł.)/<b>OFF</b> (wył.).</li> <li>2. Po włączeniu zegara ustaw minuty, a następnie sekundy.</li> </ol>	OK

## Ustawienia stref tętna

W ustawieniach stref tętna wybierz typ wartości granicznych tętna.

- **Limity ustawiane ręcznie:** Określ własną docelową strefę tętna, podając ręcznie limity dolny i górny.
- **OwnZone:** Komputer rowerowy automatycznie wyznacza indywidualną, bezpieczną strefę wysiłkową. Więcej informacji o funkcji OwnZone znajduje się w części Trenowanie z OwnZone (strona 13).
- **Wyłączone:** Możesz również dezaktywować limity tętna. W takim przypadku limity tętna nie są stosowane w trakcie treningu oraz zostaną uwzględnione na zakładce **Summary** (podsumowanie) czy **Files** (pliki).

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia limitów tętna, wybierz **Settings > Limits SET** (ustawienia > USTAWIENIA LIMITÓW).

Wskazania wyświetlacza:	Zmień migającą wartość, naciskając przycisk SET (USTAWIENIA)	Zatwierdź wartość, naciskając OK
<b>HR/HR% #MODE</b> (TRYB HR/HR%)	Wybierz sposób wyświetlania tętna: jako uderzenia na minutę (bpm) lub jako % tętna maksymalnego (HR%).	OK
<b>TYPE</b> (TYP)	Wybierz opcję <b>Manual</b> (ręczne), <b>OwnZone</b> lub <b>Off</b> (wył.).	Naciśnij przycisk OK (po wyłączeniu tej funkcji lub wybraniu opcji OwnZone komputer rowerowy powróci do ekranu <b>Limits SET</b> (USTAWIENIA wartości granicznych)).
Po wybraniu opcji <b>Manual limits</b> (limity ustawiane ręcznie), wprowadź wartości graniczne tętna:		
<b>HighLimit</b> (limit górny)	Ustaw górną wartość graniczną tętna.	OK
<b>LowLimit</b> (limit dolny)	Ustaw dolną wartość graniczną tętna.	OK

## Ustawienia roweru

W komputerze rowerowym możesz wprowadzić ustawienia dla trzech rowerów.

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia roweru, wybierz **Settings > Bike SET** (ustawienia > USTAWIENIA roweru). Wybierz **Bike 1/2/3**.

Wprowadź następujące ustawienia dla wybranego roweru: Zanim zaczniesz trening, przytrzymaj przycisk NEXT (DALEJ) w trybie wyświetlania czasu, aby wybrać rower 1, 2 lub 3.

### AutoStart

W menu **AutoStart SET** (USTAWIENIA funkcji AutoStart) możesz włączyć/wyłączyć tę funkcję, wybierając **ON** (wł.)/**OFF** (wył.).

Funkcja AutoStart komputer rowerowy automatycznie rozpoczyna/wstrzymuje rejestrację sesji treningowej po rozpoczęciu jazdy/zatrzymaniu się. Funkcja AutoStart wymaga wprowadzenia rozmiaru koła oraz zastosowania sensora prędkości Polar W.I.N.D.

## Koło

W menu **Wheel SET** (USTAWIENIA koła) możesz wprowadzić rozmiar koła roweru w mm. Ustawienie wielkości koła jest niezbędne do prawidłowego wskazywania informacji o prędkości i dystansie.

Wielkość kół w rowerze można określić na dwa sposoby:

### Metoda 1

Zmierz koło ręcznie, aby uzyskać jak najbardziej dokładny wynik.

Ustaw koło w taki sposób, aby wentyl wskazywał miejsce styku koła z podłożem. Narysuj linię na ziemi, aby oznaczyć to miejsce. Przesuń rower do przodu po płaskiej powierzchni, tak aby koło wykonało pełny obrót. Opona powinna być ustawiona prostopadle do podłoża. Narysuj drugą linię w miejscu, w którym znajduje się wentyl. Zmierz odległość pomiędzy tymi dwoma liniami.


Odejmij 4 mm (uwzględnienie masy roweru). Uzyskany wynik to obwód koła. Wprowadź tę wartość do komputera rowerowego.

### Sposób 2

Sprawdź średnicę koła podaną w calach lub numer ETRTO nadrukowany na kole. Odczytaną wartość dopasuj do wartości w milimetrach podanej w prawej kolumnie tabeli.

 Możesz również zapytać producenta o rozmiar w mm.

ETRTO	Średnica koła (cale)	Rozmiar koła (mm)
25-559	26 x 1,0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1,50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1,95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2,0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220

 Podane w tabeli wielkości są jedynie orientacyjne, ponieważ rzeczywista wielkość koła zależy od typu koła oraz ciśnienia powietrza w oponach. Z tego powodu firma Polar nie może zagwarantować, że podany w tabeli rozmiar będzie prawidłowy.

## Prędkość

Włącz sensor prędkości Polar, wybierając **ON** (wł.)/**OFF** (wył.) w menu **Speed SET** (USTAWIENIA prędkości).

Po wybraniu opcji **ON** (wł.) wyświetlony zostanie komunikat **Speed TEACH?** (UCZENIE sensora prędkości?).

Jeśli sensor przeszedł już procedurę uczenia, naciśnij przycisk STOP.

W przeciwnym wypadku zapoznaj się z częścią Korzystanie z nowego akcesorium (strona 28, w której znajduje się więcej informacji na temat uczenia sensorów.

## Kadencja

Włącz sensor kadencji Polar, wybierając **ON** (wł.)/**OFF** (wył.) w menu **Cadence SET** (USTAWIENIA kadencji).

Po wybraniu opcji **ON** (wł.) wyświetlony zostanie komunikat **Cadence TEACH?** (UCZENIE sensora kadencji?).

Jeśli sensor przeszedł już procedurę uczenia, naciśnij przycisk STOP.

W przeciwnym wypadku zapoznaj się z częścią Korzystanie z nowego akcesorium (strona 28, w której znajduje się więcej informacji na temat uczenia sensorów.

## Moc


Włącz sensor mocy Polar, wybierając **ON** (wł.)/**OFF** (wył.) w menu **Power SET** (USTAWIENIA mocy).

Po wybraniu opcji **ON** (wł.) wyświetlone zostaną następujące ustawienia:

1. **C. weight** (masa łańcucha): Podaj masę łańcucha w gramach. Zatwierdź wartość, naciskając OK.
2. **C. length** (długość łańcucha): Wprowadź długość łańcucha w milimetrach. Zatwierdź wartość, naciskając OK.
3. **S. length** (długość dolnej rurki tylnego widelca): Wprowadź długość dolnej rurki tylnego widelca w milimetrach. Zatwierdź wartość, naciskając OK.

<b>Przykładowe masy i długości łańcuchów</b> (Ze względu na różnice w pomiarach Polar nie może zagwarantować, że dane podane w tabeli rozmiar będą prawidłowe).		
	Masa	Długość
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage i Xenon	277 g	1473 mm

Aby odczyty były prawidłowe, wszystkie ustawienia muszą jak najbardziej dokładne. Długość i masa łańcucha są wprost proporcjonalne do wartości mocy. W przypadku błędu rzędu 1%, błąd zmierzonej wartości mocy również będzie wynosić 1%.

 *Nie ma potrzeby ponownego wprowadzania długości i masy łańcucha po usunięciu ogniwa. System korzysta z parametru zwanego gęstością łańcucha (masa/długość). Usunięcie ogniwa z łańcucha nie powoduje zmiany wartości gęstości.*

4. **Power TEACH?** (UCZENIE sensora mocy?):

Jeśli sensor przeszedł już procedurę uczenia, naciśnij przycisk STOP.




W przeciwnym wypadku zapoznaj się z częścią Korzystanie z nowego akcesorium (strona 28, w której znajduje się więcej informacji na temat uczenia sensorów.

## Ustawienia wysokości

Skalibruj wysokościomierz, aby zapewnić dokładny pomiar.

**Kalibracja ręczna:** Ustaw wartość referencyjną wysokości, jeśli dostępne jest odpowiednie ku temu miejsce, takie jak wzniesienie, lub za pomocą mapy topograficznej, bądź jeśli znajdujesz się na poziomie morza.

**Kalibracja automatyczna:** Za pomocą funkcji kalibracji automatycznej możesz dostosować wysokość początkową, aby zawsze na początku treningu była taka sama. Ustaw wysokość ręcznie i włącz funkcję kalibracji automatycznej. Od teraz ta wysokość będzie zawsze używana jako podstawowa na początku treningu (jeśli włączono funkcję kalibracji automatycznej). Jeśli funkcja kalibracji automatycznej jest włączona, ale przeprowadzono również kalibrację ręczną, nowa wartość będzie używana jako wysokość początkowa podczas kalibracji automatycznej.

 *Jeśli zawsze trenujesz w tym samym otoczeniu, wybierz kalibrację automatyczną, aby zapewnić dokładność pomiaru.*

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia wysokości, wybierz **Settings > Altitude SET** (ustawienia > USTAWIENIA wysokości).

Wskazania wyświetlacza:	Zmień migającą wartość, naciskając przycisk SET (USTAWIENIA)	Zatwierdź wartość, naciskając OK
<b>Altitude</b> (wysokość)	Podaj wysokość, na której się znajdujesz.	OK
<b>Auto calibr.</b> (kalibracja automatyczna)	Włącz/wyłącz funkcję kalibracji automatycznej, wybierając <b>ON</b> (wł.)/ <b>OFF</b> (wył.).	OK

## Ustawienia zegara

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia daty i godziny, wybierz **Settings > Watch SET** (ustawienia > USTAWIENIA zegara).

Wskazania wyświetlacza:	Zmień migającą wartość, naciskając przycisk SET (USTAWIENIA)	Zatwierdź wartość, naciskając OK
<b>Time</b> (godzina)	<ol style="list-style-type: none"> <li><b>24h/12h:</b> Wybierz format 12- lub 24-godzinny.</li> <li><b>AM/PM:</b> W przypadku formatu 12-godzinnego, wybierz AM lub PM.</li> <li>Wprowadź godzinę.</li> <li>Wprowadź minuty.</li> </ol>	OK
<b>Date</b> (data)	<p>Wprowadź datę.</p> <p>Format wprowadzanej daty zależy od wybranego formatu czasu (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok/12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).</p>	OK

## Ustawienia użytkownika

Wprowadź do komputera rowerowego dokładne dane, aby uzyskać prawidłowe informacje zwrotne dotyczące odbytego treningu.

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia użytkownika, wybierz **Settings > User SET** (ustawienia > USTAWIENIA użytkownika).

Wskazania wyświetlacza:	Zmień migającą wartość, naciskając przycisk SET (USTAWIENIA)	Zatwierdź wartość, naciskając OK
<b>WEIGHTkg/lb</b> (MASA kg/lb)	Podaj swoją masę w kilogramach lub funtach.	OK
<b>Heightcm/ft</b> (wzrost cm/ft)	Wprowadź wzrost w centymetrach lub calach.  Wprowadź cale (jeśli wybrałeś układ lb/ft).	OK
<b>Birthday</b> (data urodzenia)	Wprowadź swoją datę urodzenia.  Format wprowadzanej daty zależy od wybranego formatu czasu (24-godzinny: dzień – miesiąc – rok/12-godzinny: miesiąc – dzień – rok).	OK
<b>HR Max</b> (HR maks.)	Podaj maksymalne tętno, jeśli znasz swoje maksymalne tętno zmierzone podczas próby wytrzymałościowej. Przy pierwszym ustawianiu wartości domyślnie wyświetlane jest przewidywane tętno maksymalne wyliczone w oparciu o wiek (220 - wiek).  Więcej informacji znajduje się w części Tętno maksymalne (HR <sub>maks.</sub> ).	OK
<b>HR Sit</b> (HR spocz.)	Wprowadź wartość tętna, jaką masz w pozycji siedzącej. Więcej informacji znajduje się w części Tętno w pozycji siedzącej (HR <sub>spocz.</sub> ).	OK
<b>Sex</b> (płeć)  <b>Male/Female</b> (mężczyzna/kobieta)	Wybierz opcję Male (mężczyzna) lub Female (kobieta).	OK

### Tętno maksymalne (HR<sub>maks.</sub>)

Wartość

HR<sub>maks.</sub> służy do określania wydatku energetycznego. Wartość HR<sub>maks.</sub> to największa liczba uderzeń serca na minutę podczas maksymalnego wysiłku fizycznego. Wartość HR<sub>maks.</sub> jest również przydatna do określania intensywności treningu. Najbardziej dokładną metodą określania HR<sub>maks.</sub> jest przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza.

### Tętno w pozycji siedzącej (HR<sub>spocz.</sub>)

Wartość

HR<sub>spocz.</sub> służy do określania wydatku energetycznego. Wartość HR<sub>spocz.</sub> określa typowe tętno w czasie, kiedy nie jesteś aktywny fizycznie (podczas siedzenia). Aby określić wartość HR<sub>spocz.</sub>, załóż komputer nadajnik, weź komputer rowerowy do ręki, usiądź i powstrzymaj się od wszelkiej aktywności fizycznej. Po dwóch lub trzech minutach naciśnij przycisk OK (w trybie wyświetlania czasu), aby sprawdzić wartość tętna. Wyliczona wartość to właśnie HR<sub>spocz.</sub>


## Ustawienia ogólne

Aby wyświetlić lub zmienić ustawienia dźwięków i jednostek, wybierz **Settings > General SET** (ustawienia > USTAWIENIA ogólne).

Wskazania wyświetlacza:	Zmień migającą wartość, naciskając przycisk SET (USTAWIENIA)	Zatwierdź wartość, naciskając OK
<b>SOUND Off/Soft/Loud/Very loud</b> (dźwięk wył./cichy/głośny/bardzo głośny)	Wybierz opcję <b>Off*</b> (wył.)/ <b>Soft</b> (cichy)/ <b>Loud</b> (głośny)/ <b>Very loud</b> (bardzo głośny).  *Wybranie opcji <b>Off</b> (wył.) spowoduje dezaktywację alarmu limitów tętna.	OK
<b>Unit kg/cm / lb/ft</b> (jednostka kg/cm / lb/ft)	Wybierz układ metryczny <b>(kg/cm)</b> lub anglosaski <b>(lb/ft)</b> .	OK
<b>Watch face</b> (tarcza zegara)	Wybierz <b>LOGO</b> lub <b>DATE</b> (DATA).	OK

## 7. KORZYSTANIE Z NOWEGO AKCESORIUM

Do komputera rowerowego należy wprowadzić parametry każdego nowego sensora zakupionego jako wyposażenie dodatkowe. Proces ten nazywa się uczeniem i trwa zaledwie kilka sekund. Dzięki procesowi uczenia masz pewność, że Twój komputer rowerowy otrzymuje sygnały wyłącznie z Twojego sensora, a trenowanie w grupie będzie przebiegać w strefie wolnej od zakłóceń. Jeśli sensory znajdowały się w zestawie wraz z komputerem rowerowym, są one już z nim skonfigurowane. W takim wypadku wystarczy jedynie aktywować sensor w komputerze rowerowym.

 Możesz przeprowadzić procedurę uczenia sensorów prędkości, kadencji i mocy dla każdego z rowerów (po jednym zestawie dla każdego roweru).

### Procedura uczenia nowego sensora prędkości

Wybierz **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/2/3** > **Speed SET** > **ON** (ustawienia > USTAWIENIA roweru > rower 1/2/3 > USTAWIENIA prędkości > wł.). Wyświetlony zostanie komunikat **Speed TEACH?** (UCZENIE sensora prędkości?).

- Przed rozpoczęciem procedury uczenia sensora prędkości upewnij się, że w pobliżu (40 m/131 stóp) nie znajdują się żadne inne sensory prędkości. Aby potwierdzić rozpoczęcie procedury uczenia, naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Test drive** (jazda testowa). Aby aktywować sensor, naciśnij przycisk OK i obróć koło kilka razy. Migająca czerwona dioda informuje, że sensor jest aktywny. Po zakończeniu procesu uczenia wyświetlony zostanie komunikat **Completed!** (zakończono!). Komputer rowerowy jest gotowy do odbierania danych o prędkości i dystansie.
- Jeśli wyświetlony zostanie komunikat **Teaching FAILED** (proces uczenia zakończony niepowodzeniem), komputer rowerowy może wykrywać sygnał z więcej niż jednego sensora lub sensor nie został włączony. Upewnij się, że w pobliżu (40 m/131 stóp) nie znajdują się inne sensory prędkości, i naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Try again?** (spróbować ponownie?). Naciśnij przycisk OK i obróć koło kilka razy, aby aktywować sensor.
- Aby anulować proces uczenia, naciśnij przycisk **STOP**. Wykorzystany zostanie sensor prędkości, który już przeszedł procedurę uczenia.

### Procedura uczenia nowego sensora kadencji\*

Wybierz **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/2/3** > **Cadence SET** > **ON** (ustawienia > USTAWIENIA roweru > rower 1/2/3 > USTAWIENIA kadencji > wł.). Wyświetlony zostanie komunikat **Cadence TEACH?** (UCZENIE sensora kadencji?).

- Przed rozpoczęciem procedury uczenia sensora kadencji upewnij się, że w pobliżu (40 m/131 stóp) nie znajdują się żadne inne sensory kadencji. Aby potwierdzić rozpoczęcie procedury uczenia, naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Test drive** (jazda testowa). Aby aktywować sensor, naciśnij przycisk OK i obróć korbą kilka razy. Migająca czerwona dioda informuje, że sensor jest aktywny. Po zakończeniu procesu uczenia wyświetlony zostanie komunikat **Completed!** (zakończono!). Komputer rowerowy jest gotowy do odbierania danych o kadencji.
- Jeśli wyświetlony zostanie komunikat **Teaching FAILED** (proces uczenia zakończony niepowodzeniem), komputer rowerowy może wykrywać sygnał z więcej niż jednego sensora lub sensor nie został włączony. Upewnij się, że w pobliżu (40 m/131 stóp) nie znajdują się inne sensory kadencji, i naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Try again?** (spróbować ponownie?). Naciśnij przycisk OK i obróć korbą kilka razy, aby aktywować sensor.
- Aby anulować proces uczenia, naciśnij przycisk **STOP**. Wykorzystany zostanie sensor kadencji, który już przeszedł procedurę uczenia.

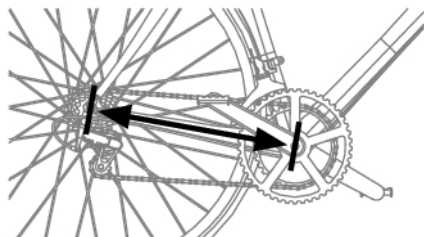
### Procedura uczenia nowego sensora mocy\*

Wybierz **Settings** > **Bike SET** > **Bike1/2/3** > **Power SET** > **ON** (ustawienia > USTAWIENIA mocy > rower 1/2/3 > USTAWIENIA kadencji > wł.).

- **C. length** (długość łańcucha): Wprowadź długość łańcucha w milimetrach. Zatwierdź wartość, naciskając

OK.

- **C. weight** (masa łańcucha): Podaj masę łańcucha w gramach. Zatwierdź wartość, naciskając OK.
- **S. length** (długość dolnej rurki tylnego widelca): Wprowadź długość dolnej rurki tylnego widelca w milimetrach. Zmierz odległość pomiędzy środkiem tylnej piasty a środkiem wspornika w sposób pokazany na rysunku. Zatwierdź wartość, naciskając OK.



<b>Przykładowe masy i długości łańcuchów</b> (Ze względu na różnice w pomiarach Polar nie może zagwarantować, że dane podany w tabeli rozmiar będą prawidłowe).		
	Masa	Długość
Shimano Dura-Ace CN-7700 Super narrow HG	280 g	1473 mm
Shimano Dura-Ace CN-7701 Ultegra CN-HG92, 105 HG72,105 HG73	280 g	1473 mm
Shimano Sora CN-HG50	335 g	1473 mm
Campagnolo Record 2000, 10 Speed Chain	260 g	1473 mm
Campagnolo 10 Speed Chains Chorus, Centaur	274 g	1473 mm
Campagnolo Veloce, Mirage i Xenon	277 g	1473 mm

Aby odczyty były prawidłowe, wszystkie ustawienia muszą być jak najbardziej dokładne. Długość i masa łańcucha są wprost proporcjonalne do wartości mocy. W przypadku błędów rzędu np. 1% błąd zmierzonej wartości mocy również będzie wynosił 1%.

**i** Nie ma potrzeby ponownego wprowadzania długości i masy łańcucha po usunięciu ogniwa. System korzysta z parametru zwanego gęstością łańcucha (masa/długość). Usunięcie ogniwa z łańcucha nie powoduje zmiany wartości gęstości.

- **Power TEACH?** (UCZENIE sensora mocy?):  
Przed rozpoczęciem procedury uczenia sensora mocy upewnij się, że w pobliżu (40 m/131 stóp) nie znajdują się żadne inne sensory mocy. Aby potwierdzić rozpoczęcie procedury uczenia, naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Test drive** (jazda testowa). Aby aktywować sensor, naciśnij przycisk OK i obróć korbą kilka razy. Migająca czerwona dioda informuje, że sensor jest aktywny. Po zakończeniu procesu uczenia wyświetlony zostanie komunikat **Completed!** (zakończono!). Komputer rowerowy jest gotowy do odbierania danych o mocy.
- Jeśli wyświetlony zostanie komunikat **Teaching FAILED** (proces uczenia zakończony niepowodzeniem), komputer rowerowy może wykrywać sygnał z więcej niż jednego sensora lub sensor nie został włączony. Upewnij się, że w pobliżu (40 m/131 stóp) nie znajdują się inne sensory mocy, i naciśnij przycisk OK. Wyświetlony zostanie komunikat **Try again?** (spróbować ponownie?). Naciśnij przycisk OK i obróć korbą kilka razy, aby aktywować sensor.
- Aby anulować proces uczenia, naciśnij przycisk **STOP**. Wykorzystany zostanie sensor mocy, który już przeszedł procedurę uczenia.

\*Wymagany jest opcjonalny sensor.

## 8. KORZYSTANIE Z NOWEGO NADAJNIKA

Do komputera rowerowego należy wprowadzić parametry każdego nowego nadajnika Polar WearLink W.I.N.D. zakupionego jako wyposażenie dodatkowe. Proces ten nazywa się uczeniem i trwa zaledwie kilka sekund. Dzięki procesowi uczenia masz pewność, że Twój komputer rowerowy otrzymuje sygnały wyłącznie z Twojego nadajnika, a trenowanie w grupie będzie przebiegać w strefie wolnej od zakłóceń. Jeśli nadajnik znajdował się w zestawie wraz z komputerem rowerowym, jest on już z nim skonfigurowany.

### Procedura uczenia nowego nadajnika

Założ nadajnik i upewnij się, że w pobliżu (40 m/131 stóp) nie znajdują się żadne inne nadajniki Polar WearLink W.I.N.D.

Aktywuj komputer rowerowy, przytrzymując przycisk  przez trzy sekundy.

Gdy komputer rowerowy wykryje nowy nadajnik, wyświetlony zostanie komunikat **WearLink FOUND**, **WearLink TEACH?** (ZNALEZIONO nadajnik WearLink, UCZENIE nadajnika WearLink?).

- Potwierdź, naciskając przycisk OK. Po zakończeniu procesu uczenia wyświetlony zostanie komunikat **Completed!** (zakończono!).
- Aby anulować proces uczenia, naciśnij przycisk STOP.

## 9. WAŻNE INFORMACJE

### Pielęgnacja i konserwacja

O komputer rowerowy Polar należy dbać jak o każde inne urządzenie elektroniczne. Podane poniżej zalecenia pomogą wypełnić warunki gwarancji i zachować sprawność produktu przez wiele następnych lat.

#### Jak dbać o urządzenie

**Po każdym użyciu zdejmuj z paska kostkę nadajnika, a pasek płucz pod bieżącą wodą.** Wytrzyj kostkę do sucha miękką ściereczką. Nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych (wełna stalowa czy chemiczne środki czyszczące).

**Pamiętaj o regularnym praniu paska w pralce w temperaturze 40°C/104°F; przynajmniej po każdym pięciu sesjach.** Prawidłowe utrzymanie wpływa na uzyskiwanie wiarygodnych wyników pomiarów oraz maksymalnie wydłuża żywotność urządzenia. Stosuj woreczki do prania. Unikaj namaczania, wirowania, prasowania, czyszczenia na sucho lub wybielania paska. Nie stosuj detergentów w połączeniu z wybielaczami lub środkami zmiękczającymi tkaniny. Nigdy nie wkładaj kostki nadajnika do pralki lub suszarki!

**Pasek oraz kostkę susz i przechowuj oddzielnie. Wydłuż to żywotność baterii nadajnika.** Przed okresem długotrwałego przechowywania oraz każdorazowo po zamoczeniu w chlorowanej wodzie basenowej wypierz pasek w pralce.

Komputer rowerowy, nadajnik i sensory przechowuj w suchym i chłodnym miejscu. Unikaj przechowywania w miejscach zawilgoconych, wewnątrz opakowań nieprzepuszczających powietrza (torba plastikowa, sportowa), a także razem z materiałami przewodzącymi prąd (np. z mokrym ręcznikiem). Komputer rowerowy, nadajnik i sensory są wodoszczelne i można z nich korzystać w czasie deszczu. Aby zachować wodoszczelność urządzenia, nie myj komputera rowerowego ani sensorów wodą pod ciśnieniem i nie zanurzaj ich całkowicie w wodzie. Nie wystawiaj urządzenia na bezpośrednie działanie promieni słonecznych (np. zostawiając go w samochodzie lub na kierownicy roweru).

Utrzymuj komputer rowerowy w należytej czystości. Czyść komputer rowerowy i sensory przy użyciu słabego roztworu mydła i płucz czystą wodą. Nie zanurzaj urządzeń w wodzie. Wytrzyj ostrożnie suchą miękką ściereczką. Nie używaj alkoholu ani materiałów o właściwościach ściernych (np. wełny stalowej czy chemicznych środków czyszczących).


Nie narażaj komputera rowerowego ani sensorów prędkości i kadencji na mocne uderzenia, ponieważ mogą one uszkodzić czujniki.

#### Serwis

W czasie obowiązywania dwuletniej gwarancji zalecamy, aby wszelkie czynności serwisowe wykonywane były wyłącznie przez autoryzowane centrum serwisowe firmy Polar. Gwarancja nie obejmuje uszkodzeń ani szkód pośrednich spowodowanych serwisem nieautoryzowanym przez Polar Electro.

Informacje kontaktowe oraz wszystkie adresy centrów serwisowych firmy Polar znajdują się na stronie [www.polar.fi/support](http://www.polar.fi/support) i na stronach poszczególnych krajów.

Zarejestruj zakupiony produkt firmy Polar pod adresem <http://register.polar.fi/>, aby pozwolić nam na dalszy rozwój produktów i usług oraz coraz lepsze dopasowanie ich do Twoich potrzeb.

 *Nazwą użytkownika konta Polar jest zawsze adres e-mail. Nazwy użytkownika i hasła do Twojego konta Polar wykorzystywane są przy rejestracji produktu Polar, rejestracji na stronie [polarpersonaltrainer.com](http://polarpersonaltrainer.com), forum dyskusyjnym Polar i przy rejestracji w celu otrzymywania newslettera.*

#### Wymiana baterii

Zarówno komputer rowerowy CS500, jak i nadajnik WearLink W.I.N.D. posiadają baterię, która może być wymieniana przez użytkownika. Aby samodzielnie wymienić baterię, należy stosować się do instrukcji podanych w rozdziale Wymiana baterii w komputerze rowerowym.

Nie można wymieniać baterii sensorów prędkości i kadencji. Sensory prędkości i kadencji zostały zaprojektowane w sposób umożliwiający ich zaplombowanie, co pozwala zwiększyć żywotność i trwałość urządzenia do maksimum. W sensorach znajdują się baterie o długiej żywotności. Aby zakupić nowy sensor, skontaktuj się z autoryzowanym centrum serwisowym lub sprzedawcą firmy Polar.

Instrukcje dotyczące wymiany baterii w **sensorze mocy W.I.N.D.** znajdują się w podręczniku obsługi sensora mocy.

### Wymiana baterii w komputerze rowerowym

Aby samodzielnie wymienić baterie komputera rowerowego oraz nadajnika, postępuj zgodnie z poniższymi instrukcjami:

Podczas wymiany baterii upewnij się, że pierścień uszczelniający nie jest uszkodzony. W przeciwnym wypadku wymień pierścienie. Zestawy baterii wraz z pierścieniami uszczelniającymi dostępne są w dobrze zaopatrzonych sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady zapasowe pierścienie uszczelniające dostępne są w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA pierścienie uszczelniające i zestawy baterii dostępne są także na stronie internetowej [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

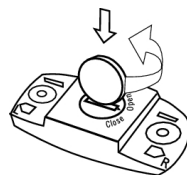
1. Za pomocą monety otwórz pokrywę baterii, przekręcając ją w lewo o 45 stopni (rysunek 1).
2. Zdejmij pokrywę baterii, ostrożnie ją unosząc. Bateria jest przymocowana do pokrywy. Wyjmij baterię. Zachowaj ostrożność, aby nie uszkodzić przewodów z tyłu obudowy ani metalowej sprężyny.
3. Umieść nową baterię wewnątrz pokrywy biegunem dodatnim (+) skierowanym w stronę pokrywy, a ujemnym (-) – w stronę komputera rowerowego (rysunek 2).
4. Pierścień uszczelniający (w kształcie litery D) pokrywy baterii zamocowany jest z tyłu pokrywy. Wymień go, jeśli jest uszkodzony. Przed zamknięciem pokrywy upewnij się, że pierścień uszczelniający nie jest uszkodzony oraz jest prawidłowo umieszczony w rowku pokrywy. Upewnij się, że płaska powierzchnia pierścienia uszczelniającego jest zwrócona w stronę tylnej obudowy. W przeciwnym razie podczas zamykania pokrywy baterii może dojść do uszkodzenia pierścienia uszczelniającego.
5. Załóż pokrywę baterii i zamknij ją, przekręcając w prawo (rysunek 3). Upewnij się, że pokrywa jest prawidłowo zamknięta!



### Kostka nadajnika

Aby samodzielnie wymienić baterie, należy stosować się do instrukcji podanych poniżej.

1. Pokrywą baterii otwieraj za pomocą monety, obracając ją w lewo.
2. Włóż baterię (CR2025) tak, aby dodatni (+) biegun baterii był skierowany w stronę pokrywy. Upewnij się, że pierścień uszczelniający znajduje się na swoim miejscu, co zapewni wodoszczelność urządzenia.






3. Wciśnij pokrywę w korpus kostki.
4. Za pomocą monety obróć pokrywę w lewo, aby ją zamknąć.

Aby zapewnić trwałość urządzenia, pokrywę otwieraj wyłącznie w celu wymiany baterii. Upewnij się, że pierścień uszczelniający nie jest uszkodzony. W przeciwnym wypadku wymień pierścień.

Zestawy baterii wraz z pierścieniami uszczelniającymi dostępne są w sklepach oraz punktach serwisowych firmy Polar. Na terenie USA i Kanady pierścienie uszczelniające dostępne są wyłącznie w autoryzowanych centrach serwisowych firmy Polar.

 *Baterie przechowuj w miejscach niedostępnych dla dzieci. W przypadku połknięcia natychmiast skontaktuj się z lekarzem. Zużyte baterie utylizuj zgodnie z obowiązującym prawem lokalnym.*



W przypadku użycia nieodpowiedniego typu baterii istnieje ryzyko wybuchu.

## Środki ostrożności

Komputer rowerowy Polar wyświetla dane dotyczące wydajności. Wskazuje poziom wysiłku fizjologicznego i intensywność ćwiczeń. Dokonuje również pomiarów prędkości jazdy i dystansu przebytego przy użyciu sensora prędkości CS W.I.N.D. Sensor kadencji Polar CS W.I.N.D. został zaprojektowany, aby dokonywać pomiaru kadencji podczas jazdy rowerem. Sensor mocy Polar został zaprojektowany, aby dokonywać pomiaru mocy podczas jazdy. Inne zastosowania nie są zamierzone ani domniemane.

Komputera rowerowego Polar nie należy używać do wykonywania pomiarów środowiskowych wymagających profesjonalnej dokładności. Ponadto urządzenie to nie powinno być stosowane do pomiarów podczas ćwiczeń w powietrzu lub pod wodą.

## Zakłócenia podczas treningu

Zakłócenia mogą występować w pobliżu urządzeń takich jak kuchenki mikrofalowe czy komputery. Zakłócenia w pracy CS500 mogą być również spowodowane przez stacje WLAN. Aby uniknąć błędnych odczytów, utrzymuj dystans od potencjalnych źródeł zakłóceń.

## Minimalizacja ryzyka podczas ćwiczenia

Z treningiem mogą wiązać się pewne zagrożenia. Przed przystąpieniem do regularnego programu treningowego należy się zastanowić nad poniższymi kwestiami związanymi ze zdrowiem. Jeżeli na któreś z pytań odpowiesz twierdząco, zalecamy, abyś przed rozpoczęciem programu treningowego zasięgnął porady lekarza.

- Czy w ciągu ostatnich 5 lat nie ćwiczyłeś/aś?
- Czy cierpisz na podwyższone ciśnienie krwi lub masz podwyższony poziom cholesterolu?
- Czy zauważyłeś/aś u siebie objawy jakiejś choroby?
- Czy bierzesz leki na ciśnienie bądź serce?
- Czy masz lub miałeś/aś problemy z oddychaniem?
- Czy przechodzisz rekonwalescencję po poważnej chorobie lub leczeniu?
- Czy masz rozrusznik serca lub inny wszczepiony implant?

## POLSKI


- Czy palisz papierosy?
- Czy jesteś w ciąży?

Pamiętaj, że poza intensywnością treningu na pracę serca wpływają także farmakologiczne środki nasercowe, na ciśnienie, astmę, oddychanie, stany psychiczne itp., a także napoje energetyzujące, alkohol i nikotyna.

Ważne jest, abyś podczas treningu zwracał szczególną uwagę na reakcje własnego organizmu. **Jeśli poczujesz niespodziewany ból bądź nadmierne zmęczenie, zakończ ćwiczenie bądź kontynuuj z mniejszą intensywnością.**

**Uwaga skierowana do osób z rozrusznikami serca, defibrylatorami oraz innymi wszczepionymi urządzeniami elektronicznymi.** Osoby z wszczepionym stymulatorem serca mogą korzystać z komputera rowerowego Polar wyłącznie na własną odpowiedzialność. Przed rozpoczęciem korzystania z urządzenia zaleca się przeprowadzenie próby wytrzymałościowej pod okiem lekarza. Celem takiego badania jest zapewnienie bezpieczeństwa oraz sprawności działania stymulatora serca i komputera rowerowego Polar.

**Jeśli masz alergię na jakąkolwiek substancję, która objawia się wskutek jej kontaktu ze skórą, bądź też jeśli obawiasz się reakcji alergicznej wskutek korzystania z produktu,** sprawdź listę składników zamieszczoną w danych technicznych produktu. Aby uniknąć skórnej reakcji alergicznej na materiał nadajnika, noś go na koszulce dokładnie zmoczonej w miejscach kontaktu z elektrodami, tak aby zapewnić jego prawidłowe działanie.

 *W wyniku działania wilgoci i tarcia może dojść do zdercia czarnej farby z powierzchni czujnika i zabrudzenia odzieży. Jeśli stosujesz na skórze środek do odstraszania owadów, upewnij się, że nie mają one kontaktu z nadajnikiem.*

## Dane techniczne

### Komputer rowerowy

Żywotność baterii:	Średnio 3 lata (przy treningu średnio 1 godz. dziennie przez 7 dni w tygodniu).
Typ baterii:	CR 2354
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii:	Silikonowy pierścień w kształcie litery D 28,0 x 0,8 mm (nie wymaga wymiany podczas zmiany baterii, jeśli nie jest uszkodzony)
Temperatura użytkowania:	-10°C do +50°C/14°F do 122°F
Materiały, z jakich wykonany jest komputer rowerowy:	Soczewki PMMA z utwardzoną górną powłoką, obudowa komputera rowerowego ABS+GF/PA+GF, części metalowe wykonane ze stali nierdzewnej (bez dodatku niklu)
Dokładność zegara:	Lepsza niż ±0,5 s/dobę w temp. 25#/77°F.
Dokładność pulsometru:	±1% lub 1 uderzeń/min., zastosowanie ma wartość wyższą. Dotyczy warunków statycznych.
Zakres pomiaru tętna:	15-240
Zakres wyświetlania aktualnej prędkości:	od 0 do 127 km/h lub od 0 do 75 m/h
Zakres pomiaru wysokości:	-550 m – +9000 m/-1800 stóp – +29 500 stóp
Wzniesienie terenu:	5 m/20 stóp

### Wartości graniczne komputera rowerowego

Maksymalna liczba plików:	30
Maksymalny czas rejestrowania danych:	
Tętno	144 godz. 20 min*
Tętno + prędkość	78 godz. 03 min*
Tętno + prędkość + kadencja	67 godz. 09 min*
Tętno + kadencja	111 godz. 01 min*

Tętno + prędkość + moc	15 godz. 12 min**
Tętno + kadencja + moc	19 godz. 55 min**
Tętno + prędkość + kadencja + moc	13 godz. 25 min**
Tętno + moc	24 godz. 04 min**

\*Komputer rowerowy zapisuje dane co 5 sekund.

\*\*Jeśli używany jest sensor pomiaru mocy, komputer rowerowy zapisuje dane co 1 sekundę.

Maksymalna liczba okrążeń:	99
Ogólny dystans:	999 999 km/621370 mil
Łączny czas trwania:	9999 godz. 59 min 59 s
Łączna liczba kalorii:	999 999 kcal
Łączny licznik ćwiczeń:	9999
Całkowita suma podejść:	304 795 m/999 980 stóp

### Uchwyt na komputer rowerowy Dual Lock

Materiały: Gumowe elementy TPE, uchwyt PA+GF, metalowe elementy ze stali nierdzewnej (bez dodatku niklu)

### Nadajnik

Żywotność baterii nadajnika WearLink	2000 roboczogodzin
W.I.N.D.:	
Typ baterii:	CR2025
Pierścień uszczelniający pokrywę baterii:	O-ring o wymiarach 20,0 x 1,0, silikonowy
Temperatura użytkowania:	-10°C do +40#/14°F do 104°F
Materiał kostki:	Poliamid
Materiał paska:	Poliuretan/poliamid/poliester/elastan/nylon

W komputerze rowerowym Polar CS500 zastosowano następujące opatentowane technologie:

- OwnZone®, określającą limity Twojego tętna w danym dniu
- Wearlink® – technologię pomiaru tętna

### Urządzenie Polar DataLink oraz oprogramowanie Polar WebSync 2.1 (lub nowsze)

Wymagania systemowe:	PC MS Windows (2000/XP/Vista/7), 32 bit, Microsoft .NET Framework Version 2.0
	Intel Mac OS X 10.5 lub nowszy

Wodoszczelność produktów Polar jest sprawdzana zgodnie z międzynarodowym standardem IEC 60529 IPx7 (1 m, 30 min, 20°C). Produkty te występują w czterech różnych klasach wodoszczelności. Sprawdź spodnią część posiadanego produktu, aby odczytać klasę, i porównaj ją z danymi zawartymi w poniższej tabeli. Zwróć uwagę, że poniższe definicje mogą nie obejmować produktów innych producentów.

Oznaczenie na spodniej tarczy	Charakterystyka wodoszczelności
Wodoszczelność IPX7	Nie nadaje się do używania podczas kąpieli i pływania. Chronić przed wodą i deszczem. Nie używać wody pod ciśnieniem.
Wodoszczelność*	Nie nadaje się do używania podczas pływania. Chronić przed wodą, potem, deszczem itd. Nie używać wody pod ciśnieniem.
Wodoszczelny do 30 m/50 m	Nadaje się do noszenia podczas kąpieli i pływania
Wodoszczelny do 100 m	Nadaje się do używania podczas pływania i nurkowania z fajką

\*Charakterystyka ta dotyczy również nadajnika Polar WearLink W.I.N.D., sensorów prędkości i kadencji CS W.I.N.D. oraz sensora pomiaru mocy W.I.N.D. z oznaczeniami wodoszczelności.

## Najczęściej zadawane pytania

Co zrobić, jeśli...

### **...pojawia się symbol baterii i komunikat WearLink/Speed/Cadence/Power (WearLink/prędkość/kadencja/moc)?**

...Bateria w nadajniku WearLink lub sensorze prędkości/kadencji/mocy wyczerpuje się. Więcej informacji znajduje się w części Pielęgnacja i konserwacja (strona 31).

### **...nie wiem, na którym poziomie menu się znajduję?**

Naciśnij i przytrzymaj przycisk BACK (WSTECZ) do momentu wyświetlenia godziny.

### **...komputer rowerowy nie liczy liczby spalonych kalorii?**

Spalone kalorie są liczone jedynie wtedy, gdy masz założony nadajnik, a ustawienia użytkownika zostały wprowadzone prawidłowo. Więcej informacji znajduje się w części Ustawienia użytkownika (strona 26).

### **...pomiar pracy serca jest błędny, nadmiernie wysoki bądź wskazuje zero (00)?**

- Upewnij się, że komputer rowerowy znajduje się w odległości nie większej niż 40 m/131 stóp od nadajnika.
- Sprawdź, czy pasek nadajnika nie poluzował się w czasie wykonywania ćwiczeń.
- Sprawdź, czy elektrody materiałowe w kostiumie treningowym przylegają ściśle.
- Sprawdź, czy elektrody nadajnika/kostiumu treningowego są odpowiednio nawilżone.
- Upewnij się, że nadajnik/kostium treningowy jest czysty.
- Upewnij się, że w odległości 40 m/131 stóp nie znajduje się żaden inny odbiornik.
- Niektóre sygnały elektromagnetyczne mogą wywołać błędne odczyty urządzenia. Więcej informacji znajduje się w części Środki ostrożności (strona 33).
- Jeśli jednak nieprawidłowe odczyty tętna powtarzają się pomimo oddalenia się od źródła zakłóceń, zwolnij i sprawdź tętno ręką. Jeśli uważasz, że zmierzony puls odpowiada wysokiej wartości odczytu, być może masz objawy arytmii serca. Większość przypadków arytmii nie jest poważna, lecz mimo to powinieneś skonsultować się z lekarzem.
- Dodatkowo mógł zaistnieć incydent kardiologiczny zakłócający Twoją krzywą EKG. W takim przypadku zgłoś się do lekarza.

### **...na wyświetlaczu pojawia się wykrzyknik oraz komunikat WearLink, a komputer rowerowy nie wykrywa sygnału tętna?**

- Upewnij się, że komputer rowerowy znajduje się w odległości nie większej niż 40 m/131 stóp od nadajnika.
- Sprawdź, czy pasek nadajnika nie poluzował się w czasie wykonywania ćwiczeń.
- Sprawdź, czy elektrody materiałowe w kostiumie treningowym przylegają ściśle.
- Sprawdź, czy elektrody nadajnika/kostiumu treningowego są odpowiednio nawilżone.
- Upewnij się, że nadajnik/kostium treningowy jest czysty i nieuszkodzony.
- Jeśli pomiar pracy serca nie działa podczas ćwiczeń w kostiumie treningowym, załóż pasek WearLink bezpośrednio na ciało. Jeśli tętno zostanie wykryte, problem leży po stronie kostiumu treningowego. W takim przypadku skontaktuj się ze sprzedawcą lub producentem kostiumu.
- Jeżeli pomimo wykonania ww. czynności komunikat ciągle się pojawia, a pomiar tętna nie działa, może to wskazywać na wyczerpanie baterii nadajnika. Więcej informacji na ten temat znajduje się w instrukcji obsługi nadajnika WearLink W.I.N.D.

### **...wyświetlony został komunikat WearLink FOUND (ZNALEZIONO nadajnik WearLink) oraz WearLink TEACH? (UCZENIE nadajnika WearLink?)?**

Do komputera rowerowego należy wprowadzić parametry każdego nowego nadajnika zakupionego jako wyposażenie dodatkowe. Więcej informacji znajduje się w części Korzystanie z nowego nadajnika (strona 30).

Jeśli nadajnik znajdował się w zestawie komputera rowerowego, komunikaty te oznaczają, że komputer rowerowy prawdopodobnie odbiera sygnał z innego nadajnika. Wówczas upewnij się, że założyłeś odpowiedni nadajnik, elektrody są odpowiednio zwilżone, a pasek nadajnika nie poluzował się.

#### **...na wyświetlaczu pojawia się wykrzyknik oraz komunikat Speed (prędkość)?**

Upewnij się, że sensor prędkości został założony prawidłowo. Aby aktywować sensor, zakręć kilkakrotnie kołem. Migające czerwona dioda wskazuje, że sensor został aktywowany.

#### **...na wyświetlaczu pojawia się wykrzyknik oraz komunikat Cadence (kadencja)?**

Upewnij się, że sensor kadencji został założony prawidłowo. Aby aktywować sensor, zakręć kilkakrotnie korbą. Migająca czerwona dioda wskazuje, że sensor został aktywowany.

#### **...na wyświetlaczu pojawia się wykrzyknik oraz komunikat Power (moc)?**

Upewnij się, że sensor pomiaru mocy został założony prawidłowo. Więcej informacji znajduje się w instrukcji obsługi sensora mocy.

#### **...wysokość zmienia się, pomimo pozostawania w miejscu?**

Komputer rowerowy przelicza ciśnienie powietrza na odczyt wysokości. Z tego powodu zmiana pogody może spowodować zmianę odczytu wysokości.

#### **...odczyt wysokości nie jest dokładny?**

Wysokościomierz może wskazywać błędne wartości pod wpływem warunków zewnętrznych takich jak silny wiatr lub klimatyzacja. W takim przypadku spróbuj skalibrować wysokościomierz. Jeżeli wskazania nadal będą błędne, być może kanaliki pomiaru ciśnienia zostały zablokowane przez kurz lub inne zanieczyszczenia. W takim przypadku wyślij komputer rowerowy do centrum serwisowego firmy Polar.

#### **...wyświetlany jest komunikat Memory full (pamięć pełna)?**

Komunikat ten jest wyświetlany podczas treningu, gdy brakuje pamięci do zapisania danych treningowych. W takim przypadku komputer rowerowy zastąpi najstarsze pliki treningowe. Aby zachować plik treningowy na dłużej, prześlij go na specjalnie przygotowany portal firmy Polar dostępny pod adresem [www.polarpersonaltrainer.com](http://www.polarpersonaltrainer.com). Wówczas możesz usunąć plik z komputera rowerowego. Więcej informacji znajduje się w części Usuwanie plików treningowych (strona 18).

## **Międzynarodowa gwarancja ograniczona firmy Polar**

- Niniejsza gwarancja nie ogranicza ustawowych praw konsumenta wynikających z obowiązującego prawa krajowego bądź stanowego ani praw konsumenta w stosunku do sprzedawcy wynikających z umowy kupna-sprzedaży.
- Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Inc. konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie USA lub Kanady. Niniejsza międzynarodowa gwarancja ograniczona jest udzielana przez firmę Polar Electro Oy konsumentom, którzy nabyli niniejszy produkt na terenie innych krajów.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. gwarantuje pierwszemu konsumentowi/nabywcy niniejszego urządzenia, iż produkt będzie wolny od wad materiałowych i wykonania przez okres dwóch (2) lat od daty zakupu.
- **Dowodem zakupu jest paragon!**
- Gwarancja nie obejmuje baterii, normalnego zużycia materiałów, uszkodzeń powstałych w wyniku nieprawidłowego użycia, nadużycia, wypadku bądź niezachowania środków ostrożności, niewłaściwego utrzymania sprawności, pękniętych bądź zadrapanych obudów/wyświetlaczy, paska elastycznego.
- Niniejsza gwarancja nie obejmuje szkód, strat, kosztów i wydatków bezpośrednich, pośrednich, ubocznych lub specjalnych wynikających z bądź odnoszących się do produktu.
- Niniejsza dwuletnia (2) gwarancja nie obejmuje zakupionych przedmiotów używanych, chyba że prawo miejscowe stanowi inaczej.

## POLSKI

- W okresie obowiązywania gwarancji produkt zostanie naprawiony bądź wymieniony na nowy w dowolnym centrum serwisowym firmy Polar, bez względu na kraj, w którym dokonano zakupu.

Gwarancja odnośnie do dowolnego produktu będzie ograniczona do państw, na terenie których początkowo prowadzono jego marketing.

Polar Electro Oy posiada certyfikat ISO 9001:2008.

Copyright © 2011 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlandia.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zabrania się wykorzystywania lub reprodukcji dowolnej części niniejszego podręcznika, bez względu na formę i zamierzone środki, bez uprzedniej zgody wydanej na piśmie przez firmę Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem <sup>TM</sup> stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy. Nazwy i symbole oznaczone w niniejszym podręczniku lub pakiecie produktowym symbolem ® stanowią znaki towarowe Polar Electro Oy, z wyjątkiem Windows, który jest zarejestrowanym znakiem towarowym Microsoft Corporation.

## CE 0537

Niniejszy produkt jest zgodny z postanowieniami dyrektyw 93/42/EWG i 1999/5/WE. Właściwa deklaracja zgodności dostępna jest pod adresem [www.support.polar.fi/declaration\\_of\\_conformity.html](http://www.support.polar.fi/declaration_of_conformity.html).

### Przepisy porządkowe Federalnej Komisji Łączności (FCC)

Urządzenie spełnia wymagania 15. części przepisów FCC. Użytkowanie urządzenia podlega dwóm zasadom: (1) Urządzenie nie może powodować szkodliwych zakłóceń oraz (2) musi akceptować wszelkie zakłócenia, łącznie z zakłóceniami mogącymi powodować niepożądane działanie.

**Uwaga:** Urządzenie zostało poddane próbom i jest zgodne z wartościami granicznymi dla urządzeń cyfrowych klasy B zawartymi w części 15 Przepisów FCC. Wartości graniczne mają na celu zapewnienie ochrony przed szkodliwymi zakłóceniami w obszarze instalacji elektrycznych w budynkach mieszkalnych. Urządzenie wytwarza, wykorzystuje i może stanowić źródło promieniowania energii o częstotliwości radiowej, a jeżeli nie jest zamontowane i używane zgodnie z instrukcją, może spowodować zakłócenia działania nadajników radiowych. Nie istnieje jednak gwarancja, że zakłócenia nie pojawią się w danej instalacji. Jeżeli urządzenie powoduje szkodliwe zakłócenia w odbiorze radiowym lub telewizyjnym, które można rozpoznać włączając lub wyłączając urządzenia, zaleca się użytkownikowi, aby zlikwidował zakłócenia, wykonując jedną z poniższych czynności:

1. Zmiana orientacji lub położenia anteny odbiorczej.
2. Zwiększenie odległości pomiędzy urządzeniem i odbiornikiem.
3. Podłączenie urządzenia do gniazda nienależącego do obwodu, do którego podłączony jest odbiornik.
4. Konsultacja z dealerem lub doświadczonym specjalistą w dziedzinie sprzętu radiowo-telewizyjnego.

Uwaga! Zmiany lub modyfikacje niezatwierdzone przez stronę odpowiedzialną za zgodność mogą unieważnić prawo użytkownika do korzystania z urządzenia.

### Oświadczenie o zgodności emisji promieniowania z normami FCC

Produkt stanowi źródło promieniowania energii o częstotliwości radiowej, ale moc wyjściowa promieniowania jest znacznie niższa od wartości określonych przez przepisy FCC i IC. Mimo to użytkowanie urządzenia powinno przebiegać tak, aby potencjalny kontakt człowieka z anteną podczas normalnej obsługi był minimalny.



Ikona przedstawiająca przekreślony kubek na odpady oznacza, iż produkty firmy Polar są urządzeniami elektronicznymi podlegającymi dyrektywie 2002/96/WE Parlamentu Europejskiego i Rady w sprawie odpadów elektrycznych i elektronicznych (WEEE), a baterie i akumulatory zastosowane w produktach podlegają dyrektywie 2006/66/WE Parlamentu Europejskiego i Rady z 6 września 2006 w sprawie baterii i akumulatorów oraz zużytych baterii i akumulatorów. W ich rozumieniu niniejsze produkty firmy Polar

oraz umieszczone w nich baterie/akumulatory należy usuwać oddzielnie na terenie krajów UE. Firma Polar zachęca do ograniczania szkodliwego oddziaływania odpadów na środowisko i zdrowie człowieka również poza granicami Unii Europejskiej poprzez postępowanie zgodne z lokalnymi przepisami dotyczącymi usuwania odpadów oraz, tam gdzie to możliwe, przeprowadzania oddzielnej zbiórki podzespołów produktów elektronicznych, a także zbiórek baterii i akumulatorów.



To oznaczenie mówi, iż produkt jest bezpiecznym pod względem porażenia prądem elektrycznym.

## Zastrzeżenia prawne

- Materiał zawarty w niniejszym podręczniku został sporządzony jedynie w celach informacyjnych. Opisywane w nim produkty mogą ulec zmianom bez uprzedniego powiadomienia. Zmiany te mogą wynikać z prowadzonego przez producenta programu rozwoju produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie udziela żadnego rodzaju rękojmi czy poręczeń w odniesieniu do niniejszego podręcznika lub opisanych w nim produktów.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy nie odpowiada za szkody, straty, koszty i wydatki bezpośrednie, pośrednie, uboczne lub specjalne wynikające z bądź odnoszące się do niniejszego materiału lub produktów w nim opisanych.

Ten produkt objęty jest następującymi patentami:

FI 110303 B, EP 0748185, JP3831410, US6104947, DE 69532803.4-08, FI 6815, EP 1245184, US 7076291, HK10484, US6199021, US6356838, EP0909940, F1110915, US7324841, EP1361819, F123471, US D492999SS, EU0046107-002, EU0046107-003.

Producent:

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FIN-90440 KEMPELE

Tel. +358 8 5202 100

Faks +358 8 5202 300

[www.polar.fi](http://www.polar.fi) [<http://www.polar.fi>]

17942967.00 PL A

04/2011

## INDEKS

Środki ostrożności .....	33	Ustawienia wysokości .....	25
Automatyczny zapis międzyczasów .....	21	Ustawienia zegara .....	21, 25
AutoStart .....	22	Usuwanie plików treningowych .....	18
Czas dotarcia na miejsce .....	21	Wodoszczelność .....	35
Dane techniczne .....	34	Wstrzymanie sesji treningowej .....	13
Dane łączne .....	18	Wymiana baterii .....	31
Data .....	25	Zapis okrażeń .....	12
Dystans docelowy .....	21	Zerowanie danych łącznych .....	19
Dźwięk .....	27		
Długość dolnej rurki tylnego widelca .....	24		
Długość łańcucha .....	24		
Funkcje przycisków .....	6		
Godzina .....	25		
Gwarancja .....	37		
HR <sub>maks.</sub> .....	26		
HR <sub>spocz.</sub> .....	26		
Informacje o treningu .....	10		
Instrukcja pielęgnacji .....	31		
Jednostki .....	27		
Kalibracja automatyczna .....	25		
Kalibracja ręczna .....	25		
Kończenie rejestracji sesji treningowej .....	13		
Limity ustawiane ręcznie .....	22		
Masa łańcucha .....	24		
Mocowanie komputera rowerowego do uchwytu .....	8		
Montowanie uchwytu rowerowego .....	7		
Nadajnik .....	9		
Najczęściej zadawane pytania .....	36		
OwnZone .....	22		
Pliki treningów .....	16		
Podsumowanie treningu .....	13		
Procedura uczenia nowego nadajnika .....	30		
Procedura uczenia nowego sensora kadencji .....	28		
Procedura uczenia nowego sensora mocy .....	28		
Procedura uczenia nowego sensora prędkości .....	28		
Przypomnienie .....	21		
Rozmiar koła .....	23		
Rozpoczęcie pomiaru tętna .....	9		
Rozpoczęcie rejestracji sesji treningowej .....	9		
Serwis .....	31		
Tarcza zegara .....	27		
Trenowanie z OwnZone .....	13		
Tryb oszczędzania energii .....	6		
Ustawienia dla jazdy na rowerze .....	21		
Ustawienia ogólne .....	27		
Ustawienia podstawowe .....	7		
Ustawienia roweru .....	22		
Ustawienia sensora kadencji .....	24		
Ustawienia sensora mocy .....	24		
Ustawienia sensora prędkości .....	24		
Ustawienia stref tętna .....	22		
Ustawienia użytkownika .....	26		